



MARISOL VELA GOMEZ

PLANEACION DE MENUS MES FEBRERO 2017

SEMANA 1

ALIMENTO	VIERNES 01		LUNES 04		MARTES 05		MIERCOLES 06		JUEVES 07	
<b>SOPA</b>	Crema de champiñones		Campesina		Colicero					
<b>PROTEICO</b>	Filete de pescado	Carne chimichurri	Filete de pechuga en salsa de champiñon	Ragu de cerdo	Carne encbollada	Alitas al horno				
<b>CEREAL (ARROZ)</b>	Blanco		Blanco		Blanco					
<b>PRINCIPIO</b>	Verdura thay	Torta de zanahoria	Pepino	Torta de macarron	Calabaza	Arveja				
<b>ACOMPAÑANTE</b>	Criollitas		Papa perejil		Chips de arracacha					
<b>ENSALADA</b>	Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas					
<b>JUGO DE FRUTA</b>	Mora	Limonada	Fresa	Lulo	Mora	Maracuya				
<b>DULCE O POSTRE</b>	Postre		Postre		Postre					



SEMANA 2

ALIMENTO	VIERNES 08		LUNES 11		MARTES 12		MIERCOLES 13		JUEVES 14	
<b>SOPA</b>	Crema de pollo		Patacon		Verduras		Crema mexicana		Cuchuco de trigo	
<b>PROTEICO</b>	Arroz mixto		Filete de pechuga	Fajitas de res	Pollo apanado	Carne beasteak	Carne desmechada	Pico de gallo	Albondigas	Filete de pehuga en salsa tropical
<b>CEREAL (ARROZ)</b>			Blanco		Blanco		Mexicano		Blanco	
<b>PRINCIPIO</b>			Spaguetti	Ahuyama	Lentejas	Acelga	Guacamole	Refrito	Habichuela	Torta de mazorca
<b>ACOMPAÑANTE</b>	Papa chips		Papa española		Cascabeles		Totopos		Criollitas	
<b>ENSALADA</b>	Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas	
<b>JUGO DE FRUTA</b>	Limon	Mora	Maracuya	Fresa	Lulo	Mora	Gulupa	Piña	Guanabana	Tomate de arbol
<b>DULCE O POSTRE</b>	Postre		Postre		Postre		Postre		Postre	

**SEMANA 3**

ALIMENTO	VIERNES 15		LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21	
<b>SOPA</b>	Crema de verduras		Arracacha		Pasta		Albondigas		Crema de pollo	
<b>PROTEICO</b>	Carne asada	Filete de pescado	Filete de pechuga en salsa de champiñón	Carne de cerdo	Pollo al horno	Carne encebollada	Filete de pechuga	Sobrebarriga criolla	Pollo oriental	Carne asada
<b>CEREAL (ARROZ)</b>	Blanco		Blanco		Blanco		Blanco		Blanco	
<b>PRINCIPIO</b>	Ensalada rusa	Soufle de espinaca	Blanquillo	Soufle de verduras	Spaguetti	Brocoli	Arveja	Ahuyama	Tomates gratinados	Habichuela con maíz
<b>ACOMPAÑANTE</b>	Papa al vapor		Papa gratinada		Patacon		Yuca dorada		Casquitos de papa	
<b>ENSALADA</b>	Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas	
<b>JUGO DE FRUTA</b>	Limonada	Piña naranja	Guanabana	Maracuya	Tomate de arbol	Mora	Lulo	Guayaba	Fresa	Mango
<b>DULCE O POSTRE</b>	Postre		Postre		Postre		Postre		Postre	

**SEMANA 4**

ALIMENTO	VIERNES 22		LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28	
<b>SOPA</b>	Ajiaco		Sancocho		Arroz		Avena		Verduras	
<b>PROTEICO</b>	Pollo		Filete de pechuga	Estofado de res	Alitas BBQ	Carne de cerdo	Filete de pescasdo	Carne besteat	Carne desmechada	Filete de pechuga
<b>CEREAL ( ARROZ)</b>	Blanco		Blanco		Blanco		Blanco		Blanco	
<b>PRINCIPIO</b>	Mazorca	Aguacate	Verdura thay	Pepino	Lentejas	Coliflor	Habichuela	Torta de ahuyama	Blanquillo	Acelga
<b>ACOMPAÑANTE</b>	Arepas		Casquitos de papa		Tajada madura		Caritas de papa		Papa salada	
<b>ENSALADA</b>	Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas		Barra de ensaladas	
<b>JUGO DE FRUTA</b>	Limonada	Maracuya	Lulo	Mora	Guayaba	Tomate de arbol	Fresa	Mango	Piña	Frejola
<b>DULCE O POSTRE</b>	Postre		Postre		Postre		Postre		Postre	